

自家製 天然酵母のパン販売中！
毎週 水曜日 午前10時より

スローフーズミヤ




事務局より 年末年始の貸室予約について
年末年始休館に伴い、来年・令和6年2月28日～3月4日までの貸室予約を下記の通り受付けます。受付開始時間：9時30分～
貸室利用日 2月28日(水)～3月1日(金)の
予約受付は12月28日(木)
貸室利用日 3月 2日(土)～3月4日(月)の
予約受付は1月4日(木)

簡単ストレッチ・ヨガ教室 参加者募集！ 12月9日(土) 9時30分～11時 ホール **健康育成部会**

体の硬い人、疲れが取れない人に血液の流れを良くし、筋肉や関節を柔軟にする健康教室です。
講師：大塔松恵先生 上原典子先生 参加費：100円
定員：25名 高校生以上 持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル
申込受付：11月25日(土)より 窓口 10時～ 電話 11時～



連続健康講座 再開！ 共催：あいクリニック・健康育成部会

人生100歳時代をどう生きるか！ ～ 自分らしく生きるための過ごし方と準備 ～

第21回 連続健康講座 講話：淵野順子（あいクリニック在宅なんでも相談室 看護師）＋椅子に座ってできる軽体操
日時：12月15日(金) 10時00分～11時30分
場所：かえで館 2階ホール 定員：30名 参加費：無料
申込受付：11月25日(土) 10時～ 電話 11時～

コロナ禍で、2020年2月18日以降中断していました連続健康講座を「人生100歳時代をどう生きるか！」という大きなテーマで再開します。是非ご参加ください。

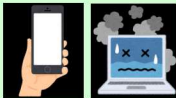
かえで館シネマ 第21回 12月24日(日) 午前の部10時～ 午後の部13時30分～ **総務部会**

映画の詳細につきましては、かえで館にお問い合わせ下さい。

定員：50名
申込：11/26(日)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

スマホ・パソコンなんでも相談会 ◎ご相談は1対1で行います。時間は1人1時間が目安です。

12月の相談会 12月28日(木) 13時30分～ ホール 相談料：無料 申込：11/26(日)より
窓口受付：10時～ 電話受付：11時～



多摩市主催 スマートフォン体験会のご案内

東京都委託の講師がスマートフォンの超基本から指導してくれる体験教室です！
対象者/定員：60歳以上でスマートフォンを持っていない、操作になれていない多摩市民の方。 申込先着順 20名
持ち物：持っているスマートフォン。持っていない方には貸出があります。
日時/会場：12月25日(月) 13時～16時 愛宕かえで館ホール
申込み期間：12月5日(火)～15日(金) スマートフォン貸出は申込み時に受付ます。
受付：多摩市役所高齢支援課 TEL 042-338-6924

合縁奇縁 気温が急降下しました。「秋服が売れず困っている」との報道も耳にしました。11月8日は立冬でしたが、この頃はまだ暑い日があり、「一体いつまで夏が続くのか」と思っていました。しかし今は秋を通り越して一気に冬になったように感じます。「秋も段々と深まってきました」と書きたいところですが、今年についてはどうも勝手が違っているようですね。皆様、くれぐれもご自愛ください。

そういえば少し前に、今後の日本の気候は「四」季から「二」季になるのではないかと、この予想を

耳にしました。暑い夏とそれなりに寒い冬。その変わり目はアツという間に通り過ぎて、もはや季節とは呼べない、との趣旨だったかと思えます。この予想通りになるのでしょうか？

かえで館でもつい最近まで空調は「冷房」設定にしていたのですが、あわてて「暖房」設定に変えました。ここで皆様をお願いします。かえで館の空調は1台の室外機に複数の室内機が接続されているため、「冷房」と「暖房」の混在運転が出来ません。ご不便をお掛けしますが皆様のご理解とご協力をお願い致します。(宮近)

多摩の四季再発見 Part10 かえで館受付で販売中！

2024年カレンダー A4、28頁、二十四節気
毎月カラー写真、月齢入り
頒価 **300円** 発行：あたご写真クラブ

12月 予定表 令和5年		
3	日	臨時休館日
9	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
10	日	役員会
12	火	休館日
14	木	福祉なんでも相談＆「楽しく脳トレ」
15	金	連続健康講座再開
17	日	小町雪乃歌謡ショー＆うたごえランド
24	日	かえで館シネマ
26	火	休館日
28	木	スマホ・パソコンなんでも相談会
パン販売毎週水曜日 6日 13日 20日 27日		
年末休館日 29・30・31日		



12月号 編集 広報部会
info@atago-kaedekan.jp
第375号 令和5年 かえで館 ホームページ
2023年 11月 25日 https://atago-kaedekan.jp



発行 愛宕コミュニティセンター運営協議会 〒206-0041 多摩市愛宕3丁目2番地 TEL:042-375-2990 FAX:042-357-0472

かえで館 コンサート

小町雪乃歌謡ショー & うたごえランド

12月17日(日) 2階ホール 開演：13時30分
開場：13時00分



小町雪乃



石橋美恵子



神戸英美



増山正之

第2部

「演歌の花道」歌謡ショー

◆小町雪乃（演歌歌手）

「かえで館」でもすっかりお馴染みになりました小町雪乃さん。オリジナル曲「夢の続き」「心の花」をはじめ、懐メロやヒット曲、演歌からポップスまで歌います。ますます磨きがかかり、円熟の小町雪乃さん。

プロの素晴らしい歌声とステージを心ゆくまでお楽しみください。

第1部

みんなで歌おう！「うたごえランド」

◆石橋美恵子（ピアノ伴奏）
◆増山正之（ギター伴奏）
◆神戸英美（ドラム）
（あたごドンキーズ）

各地で大好評の観客参加型「うたごえランド」が新型コロナ以後、愛宕かえで館でいよいよ復活です。石橋美恵子さんのピアノ伴奏に加え、あたごドンキーズ・バンマスの増山正之さんはギターで、神戸英美さんもドラムで参加です。久しぶりにみなさん、大きな声で楽しく歌いましょう！

前売券
11月26日(日)
販売開始！

前売券 400円
当日券 500円

前売り入場券：400円（当日券 500円）

販売開始：11月26日(日) 受付窓口10時～ 〈電話申込み不可〉

★当日、ご入場の際、紛失防止のため、履物は下足入れ(袋)に入れて席までお持ち下さい。

主催：愛宕コミュニティセンター運営協議会
企画・進行：文化部会

開催しました

4年ぶりに開催 かえで館「カラオケ発表会」2023 晴れの舞台上で心を込めて歌い上げました！

4年前の「カラオケ発表会」では100人を超えた出演者が、今回38名ほどに激減した大きな原因はコロナ禍が挙げられるでしょう。この4年間でカラオケの団体登録数は半分以上に減り、各団体に所属する人数も全体的に減少しています。

4年間のブランクは大きく、今年の開催も危ぶまれていましたが、7月にかえで館に登録しているカラオケの7団体が集まり実行委員会を立ち上げ、かえで館・運営委員の協力のもと、開催に向けて着々と打ち合わせを重ねました。

発表会当日の11月3日は実行委員会が中心となって午前中に舞台などの設営を行い、開演直前には用意し

た80席が満席となり立ち見が出るほどで、早くも会場は熱気にあふれました。

いよいよカラオケ発表会開演。出演者はカラオケ好きな方たちとあって歌唱力は勿論のこと、和服やドレスなど思い思いの衣装に身を包み、情感込めて歌い上げると大きな拍手と掛け声が会場に響き、歌い手も聞き手も一体となって発表会を楽しんでいました。

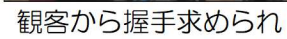
最後に田中嘉一郎実行委員長から「来年もぜひやりたいので、みなさん長生きして協力してください」と呼びかけると、会場から笑いと賛同の拍手が沸き上がりました。さらに「サークルに入っていない人はどこかのサークルに入って、来年はこの舞台上で今年の人数を大きく超える出演者でやりましょう！」と続けた来年の抱負の言葉にもみんな大きな拍手で応え、大いに盛り上がった2023年の「カラオケ発表会」は幕となりました。

発表会終了後の1階ロビーでは、幾つかのグループがこの日限定特別料金の淹れたてコーヒー（100円）を飲みながら、発表会の余韻を楽しんでいるようでした。

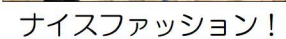
（11月3日（金・祝）愛宕かえで館ホール）



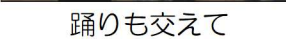
延べ100人を超えた観客



観客から握手求められ



ナイスファッション！



踊りも交えて



女性の大トリ



実行委員長の呼びかけ！

ミニシアター「最強のふたり」感想 10月22日（日）ホール 参加者 24名（女性20名 男性4名）

- ◆久しぶりに映画を観ました。とても心温まる話で感動しました。今後もステキな催しをしてください。（71才女性）
- ◆全く無名の俳優二人の素晴らしい演技は記憶に残るだろうと思う。（80才男性）
- ◆多人種との社会は生活が複雑だと思う。二人が本当の友となったのは、変に飾った付き合いでなく本音で付き合ったからですね。（81才女性）
- ◆人間は映画のように進行できるが、国と国との場合は難しくなかなかうまく行かない。淋しい思いですね。ありがとうございます。（82才女性）
- ◆とても爽やかな感じでした。お互いに何のこだわりもなく淡々と過ごしている。（46才女性）
- ◆楽しくて、ちょっぴり悲しい。人の相性は面白いですね。もう一回観たい映画です。（76才女性）

「秋の植物観察会」愛宕山緑地周辺の植物を楽しく観察 10月21日（土）

晴天に恵まれた今回の「秋の植物観察会」には定員の15名が参加し、講師の仙仁径さんから身近な植物の特徴や普段知れない不思議な生態などについて楽しくわかりやすく教えてもらいました。

例えば、「美しい紫色の実をつけるムラサキシキブには子孫を残すための工夫がある。その実を鳥が食べることによって鳥の体内でのみ発芽できる種になり、遠くへ運ばれ、糞と共に排出されることで子孫を残す」という話。植物が生き残るため子孫を増やすためにに行っている工夫に驚き、感心しつつ、愛宕山緑地周辺に生育する30種類近い植物を観察しました。



簡単ストレッチ・ヨガ教室 11月11日（土）ホール 18名が参加して行われました。

スマホ・パソコンなんでも相談会 10月25日（木）ホール 相談者はスマホ2名。パソコンの相談はありませんでした。

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その29 仙仁 径



今回は、ちょうどシーズンを迎えた紅葉についてのお話です。

かえでニュースが届くころ、トウカエデ並木の紅葉はおり、雑木林がオレンジ色に紅葉しているのではないのでしょうか。北海道の高山帯で9月からスタートした紅葉前線は、11月下旬ようやく関東の里山に達します。

紅葉はどのようなメカニズムでおこるのでしょうか。紅葉と黄葉ではすこし異なり、紅葉では葉の老化にともなって赤い色素アントシアンが作られることで、また黄葉では葉緑素のクロロフィルが老化によって分解され、目立たなかった黄色の色素カロテノイドが見えるようになり、葉が色づきます。

今年は夏から秋にかけて高温でしたが、紅葉について面白い発見がありました。それは例年通り色づく種類と、色づくのが遅れた種類とがあったことです。紅葉は気温が8℃を下回ると始まると言われていますが、気温が引き金で紅葉する種類と、気温以外の要因で紅葉が始まる種類とがあるようです。北米原産のハナミズキやモミジバフウは、まだ暑い10月から紅葉が始まりました。ちなみに、例年紅葉が早い種類としては、



トウカエデ並木



上之根大通りモミジバフウ並木

ケヤキやサクラ類などがあります。逆に紅葉が遅いのがコナラで、12月上旬頃が紅葉のピークです。

ところで、紅葉の色は地域によって違います。概して北の方ほど黄葉が増えます。ただしブナ林はオレンジ色に色づきます。また内陸寒冷地など、寒暖の差が大きい地域ほど色鮮やかです。多摩丘陵ではコナラのオレンジ色が目立ち、そこに黄色のクヌギ、赤色のヤマザクラやアカシデなどが混ざります。



コナラの紅葉



色づき始めた雑木林

身近な紅葉現象ですが、じつは大きな謎があります。紅葉することによってどのような意味があるかが分かっていないのです。木にダメージを与えるアブラムシとの関係から紅葉が進化したのではないかと、という研究がありますが、まだ仮説の域を出ないようです。こんな身近な現象なのに謎が残っているとは驚きますね。

（写真クレジット：写真はすべて仙仁径氏撮影）

仙仁 径氏
パルテノン多摩博物館学芸員
多摩市みどり環境審議員

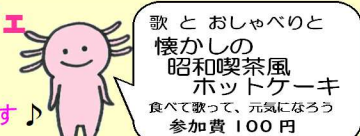
自然・植物 Q & A 仙仁さんがズバリ回答！質問募集中！

受付窓口または右記Eメールまで送ってください。
info@atago-kaedekan.jp

★福祉なんでも相談 & 「楽しく脳トレ」 12月14日（木）14時～16時 調理室 多摩市社会福祉協議会

12月15日（金）14:00～16:00 12名定員
docomoスマホ講座（12/1金～12/13水申込先着順）

アーケード カフェ
12月12日（火）
13時30分～15時
お待ちしております♪



歌とおしゃべりと懐かしの昭和喫茶風ホットケーキ
食べて歌って、元気になる♪
参加費 100円

会場：愛宕第一住宅商店街内 悠々
主催：ほほえみネットワーク・愛宕
事務局：多摩市社会福祉協議会
申込：☎ 042-373-5616

里山の会

12月3日（日）10時～
当月2回目は後日連絡します

代表/武田 昭
監事/熊本紀久子
事務局/宮内 均
（電話：338-0737）

菜の里プロジェクト

9月の初旬に種まきをした大根が収穫を乗り越えて大きく成長しました。11月16日にかえで館で販売しました。



12月の作業日は毎週木曜日

外来 内科・高齢内科・消化器科・呼吸器科
循環器科・高齢精神科・整形外科

訪問診療

通所リハビリ（デイケア） 訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所

あいクリニック

日曜・祝日も午前オープン

042-375-9581（代表）

【休診日】 多摩市貝取1431-3
土曜・日曜午後・祝日午後 【永山駅より徒歩8分】

愛宕山緑地 平澤商店

VARIETY MEAT

お肉販売所

042-373-1081

東京多摩市一の宮

いいホルモンあります。

不用品整理受付

家電製品の整理、引っ越しの整理、遺品整理
粗大ごみの整理、ゴミ屋敷お片付けも御座います。

お掃除全般受付

エアコン、キッチン、バス、トイレ、床、壁など

年中無休・24時間対応 https://worldsystems.info

株式会社ワールドシステムズ 080-9457-3155
東京多摩市落合 3-5-2 info@worldsystems.info

地域に根差したあんしんケア
訪問看護ステーション
は～とふる多摩センター

【看護師募集中】 愛宕4丁目6-25-102
（ニュータウン通りミシン店となり）
電話 042（356）2082
FAX 042（319）6567

訪問初心者歓迎・ブランクOK
詳しくはお気軽にお電話ください